Государственная Академия Физической Культуры

# РЕФЕРАТ

По теме: Техника соревновательного рывка.

Обучение технике рывка.

Сдавал: студент II курса

III факультета

II группы

Соснин Сергей Сергеевич

Москва 1998 г.

**Техника соревновательного рывка.**

Эффективность тренировочного процесса намного повышается, если развитие скоростно-силовых качеств тяжелоатлета сочетается с правильной техникой подъёма штанги.

Оптимальная техника содержит в себе оптимальные параметры скорости перемещения снаряда и ритмовую структуру, динамические характеристики и определённые положения частей тела спортсмена в зависимости от вазы подъёма штанги. Причём существует положительная взаимосвязь между рациональными позами в граничные моменты фаз и другими параметрами (скоростью, ритмовой структурой и другими динамическими характеристиками). В связи с этим рациональные позы в граничные моменты фаз являются одним из ведущих звеньев, определяющих техническую грамотность тяжелоатлета.

На старте (в рывке и толчке) атлет ставит стопы на ширине таза (или несколько уже) с естественным разворотом носков симметрично относительно середины грифа. Плюс не фаланговые суставы больших пальцев находятся точно под грифом. Колени развёрнуты в стороны соответственно развороту носков. Ширина хвата в рывке равна приблизительно двойной ширине плеч атлета или ширине плеч + длина руки, сжатой в кулак и натянутой в сторону. Захват в « замок », т.е. пальцы кисти находятся сверху большого пальца. Спина прямая или слегка прогнута, в поясничной части. Голова удерживается в одной плоскости с туловищем.

Первый период – «Тяга» включает в себя две фазы:

I-я фаза – взаимодействие атлета со штангой и опорой до момента отделения её от помоста. Она начинается с момента приложения усилия к штанге и заканчивается моментом отделения штанги от помоста (МОШ). В МОШ руки в локтевых суставах полностью выпрямлены, плечи немного впереди грифа, атлет стоит с опорой на полных ступнях.

Двигательная задача первой фазы состоит в том, чтобы создать жёсткое взаимодействие между звеньями кинематических цепей в системе «атлет – штанга – опора». Направление усилий должно быть близким к вертикальному.

2-я фаза – предварительный разгон. Делится от МОШ до первого максимума разгибания коленных суставов атлета и заканчивается моментом натяжения в мышцах задней поверхности бедра.

Снаряд перемещается по направлению к атлету. Поза в конце фазы следующая: голени принимают вертикальное положение; плечевые суставы значительно перемещены вперёд за линию грифа; руки прямые; атлет стоит на полных ступнях; штанга находится в зоне коленных суставов.

Двигательная задача 2-ой фазы; перемещая снаряд по оптимальной траектории, сообщить ему необходимую скорость и принять рациональную динамическую скорость перед подрывом.

Второй период – «Подрыв» так же состоит из двух фаз:

3-я фаза – фаза ударного взаимодействия. Начинается с момента активного уменьшения углов в суставах нижних конечностей и заканчивается прекращением сгибания ног в коленных суставах. Поза в конце фазы следующая: плечевые и локтевые суставы находятся в одной вертикальной линии с грифом; штанга расположена выше уровня коленных суставов; её местоположение зависит от ширины хвата и морфологического телосложения спортсмена; атлет стоит с опорой на полных ступнях.

Двигательная задача 3-й фазы; сохраняя оптимальное взаимодействие между опорой и снарядом, добиться выполнения фазы в режиме ударного взаимодействия атлета с опорой на момент окончания сгибания ног в коленных суставах. Плечевой пояс следует перемещать вверх в вертикальной плоскости, в противном случае будет отмечаться снижение вертикальной составляющей скорости движения штанги и увеличение её горизонтальной составляющей. Важнейшей особенностью выполнения этой фазы является наличие опоры на всей ступне.

4-ая фаза – финальная. Выполняется с момента начала разгибания ног в коленных суставах и заканчивается моментом прекращения разгибания в коленных, тазобедренных и сгибания в голеностопных суставах.

Поза в конце фазы следующая: ноги почти полностью выпрямлены; плечи приподняты; руки в локтевых суставах активно сгибаются; опоры на ступни почти нет; атлет перегруппировывается на уход в подсед.

Двигательная задача 4-ой фазы – достичь максимальной скорости движения штанги. Главным требованием к выполнению фазы является мгновенное переключение от выполнения 3-ей фазы на 4-ую с последующей максимальной амплитудой движения в суставах нижних конечностей.

Третий период – «Подсед» включает в себя следующие две фазы:

5-я фаза – безопорный подсед. Выполняется от момента окончания разгибания в суставах нижних конечностей и туловища и завершается моментом начала взаимодействия атлета с опорой.

Двигательная задача 5-й фазы – постоянно воздействовать на снаряд и, отталкиваясь от него, устремляться в позу опорного подхода.

6-я фаза – опорный подход. Выполняется от начала взаимодействия системы «атлет – штанга» с опорой и заканчиваются моментом фиксации штанги в опорном подседе.

Двигательная задача 6-й фазы – зафиксировать снаряд в опорном подседе с сохранением устойчивого равновесия в рамках ограниченной ступнями ног площади опоры.

Вставание из подседа должно происходить в темпе и без задержки. Такой подъём из опорного подседа обеспечивается точностью взаимодействия в системе «атлет-штанга-опора» во всех предыдущих фазах целостного упражнения.

**Обучение технике рывка.**

Техника выполнения рывка сложна. Поэтому целесообразно каждое из них разучивать по частям. Для этого используются подводящие рывковые упражнения, выполняемые из различных исходных положений, с сохранением поз в граничные моменты фаз, соответствующих классическим упражнениям во время подъёма штанги.

Рационально освоенная техника способствует наиболее эффективно использовать физические и психические возможности спортсмена при подъёме штанги максимального веса.

В ходе разучивания техники классических упражнений хорошо используются имитирующие подводящие упражнения с основной части урока.

На первоначальном этапе освоения техники упражнения используют постоянный вес штанги и не увеличивают его в продолжении нескольких занятий. Для прочного закрепления навыков и совершенствования в технике упражнение выполняют со штангой разного веса, в том числе и максимального. Тренировочные условия приближаются к соревновательным.

На этапе начальной подготовки в возрасте 14-15 лет оптимальным тренировочным весом являются отягощения 50% (6 КПШ за подход) и 70% (3-4 КПШ); вес 80% (1-2 КПШ) менее эффективен.

Исследователи и тренеры предупреждают, что нерационально в начале обучения акцентировать внимание на силовой подготовке. Целесообразнее сосредотачивать его на формировании навыков и воспитании умений развивать максимальные усилия в короткие промежутки времени.

Образование навыка характеризуется умением правильно повторять упражнение. По мере нарастания тренированности и овладения основами спортивной техники рекомендуется переходить к выполнению упражнений с отягощением разной степени.

На упрочнение и закрепление двигательных навыков влияет число занятий в недельном цикле. При длительных перерывах в занятиях двигательный навык начинает разрушаться. Пропуск занятий – сильный тормоз к овладению техникой упражнения. Преждевременный переход к выполнению упражнения со штангой переменного веса с большим числом надбавок заметно ухудшает технику упражнений.

Неблагоприятное воздействие оказывает преждевременное участие в соревнованиях. Заметно разрушает навык многократное повторение со штангой тяжелого веса.

Недостатков в технике рывка будет меньше, если новички сначала освоят рывок, затем толчок от груди и только после этого приступят к разучиванию техники подъёма на грудь.

Последовательность обучения.

Основы техники упражнений, закреплённые на первых занятиях, в дальнейшем оказывают своё влияние на спортивные результаты, ускоряя или замедляя их.

В практике существует две последовательности в разучивании упражнений: 1) подъём штанги на грудь, толчок от груди и рывок; 2) рывок, толчок от груди (штанга берётся со стоек, подъём на грудь. Вторую последовательность следует считать более предпочтительной.

В подростковых группах следует разучивать упражнения в следующей последовательности: рывок с полуприседом, рывок разножкой (полуприседом), толчок от груди полуприседом, подъём на грудь с разножкой.

Круг применяемых упражнений со штангой вначале весьма ограничен. По мере упрочнения навыков в классических упражнениях используют более вспомогательные упражнения, но без целенаправленного воздействия на развитие силы мышц рук и плечевого пояса. Аппарат кровообращения у новичков-подростков плохо адаптирован к новым условиям, которые создаются в период подъема тяжести и натужывания. В рывке натуживание проявляется на не продолжительное время и не всегда ощущается. Однако оно очень сильно проявляется при подъёме на грудь и в фазе выталкивания из крайне-нижнего положения.

Многими исследованиями и практическим опытом установлено, что наблюдается значительно лучший эффект в развитии физических качеств, если тренировочные занятия начинают со скоростных упражнений, а затем после них применяют силовые упражнения. По отношению к подъёму на грудь и толчку то груди рывок – более скоростное упражнение.